



# しべつ SHIBETSU

## 10 広報

2022(令和4年)Vol.668

海・山・川・大平原がおりなす

感動の大地・しべつ  
標津町



## 青に映える白い帆

第16回標津サーモンカップヨットレース（釧路ヨット協会主催）が、8月21日、しべつ海の公園前浜で開催されました。

本レースは2022シングルハンダー北海道シリーズ戦の第3戦も兼ねており、今年は道内から17艇が出場。沖に設置された5個のブイを回る約4.5kmのコースを3レース行い、総合タイムを競い合いました。

絶好のレース日和となったこの日は、海の公園オートキャンプ場の宿泊客や近隣住民が応援に駆け付け、青く澄み渡る水平線を帆走するヨットを写真に収めていました。

# 児童・生徒が全道・全国の大会で健闘!

今年度、根室管内などで行われたスポーツ少年団、中学校および高校の大会で、各小中学校の児童・生徒ならびに標津高等学校の生徒が、日々の厳しい練習の成果を十分に発揮して優秀な成績を収め、全道・全国大会に出場しました。

出場した児童・生徒をご紹介します。

(敬称略)



## 陸上

### ◆第75回北海道高等学校陸上競技選手権大会 (6/13~6/16: 釧路市)

#### 標津高等学校

ハンマー投げ 木村 康補 (3年) 46m24 5位 (全国大会出場)

やり投げ 下 恵太 (3年) 33m50

### ◆令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 (8/3~8/7: 徳島県)

#### 標津高等学校

ハンマー投げ 木村 康補 (3年) 41m62

### ◆第77回国民体育大会陸上競技大会北海道選手選考会 (8/13~8/14: 室蘭市)

#### 標津高等学校

ハンマー投げ 木村 康補 (3年) 41m57

### ◆第53回北海道中学校陸上競技大会 (7/27~7/29: 北見市)

#### 標津中学校

4×100mリレー 50秒49

出場者: 3年 菊地 龍、佐藤 猛、山田 凌大

2年 菅井 琉生

1年 合田 翔海、亀田 煌斗



## 卓球

### ◆全農杯2022年度北海道卓球選手権大会 (5/14: 深川市)

#### 標津卓球スポーツ少年団

ホープスの部・男子シングルス 川嶋 礼央 (6年) 準決勝進出

### ◆全農杯2022年全日本卓球選手権大会 (7/28~7/31: 兵庫県神戸市)

#### 標津卓球スポーツ少年団

ホープスの部・男子シングルス 川嶋 礼央 (6年)

### ◆第52回北海道中学校卓球大会 (8/2~8/4: 旭川市)

#### 川北中学校

シングルス男子 齊藤龍之助 (3年)

### ◆2022年度北海道卓球選手権大会 (9/3~9/4: 帯広市)

#### 標津卓球スポーツ少年団

カデットの部・男子シングルス 川嶋 礼央 (6年) ベスト16





## バレー

### ◆第42回全日本バレーボール小学生大会北北海道大会 (6/25~6/26 : 中標津町)

**標津川北スマイル** 3位

出場者： 6年 瀬川 みち、久保ののこ、武田 唯花、長谷川萌花  
 5年 武田 滯奈、金子 萌香、鹿能 曖那  
 3年 千葉 華音  
 2年 下 杏奈、吉田瑚巴來



## 野球

### ■第43回スタルヒン杯争奪全道スポーツ少年団軟式野球交流大会 (7/16~7/18 : 旭川市)

**SKRスピリッツ (標津・川北・羅臼合同チーム)**

出場者： 標津小6年 上田 礼桜、柳谷 怜音、遠藤 隼斗  
 川北小6年 戸田 創、數間 悠生  
 川北小5年 佐藤 凱斗、千葉 蒼紳、加藤 琉煌  
 方波見謙成



## サッカー

### ◆第19回全道少年U-10サッカー北北海道大会 (7/16~7/17 : 帯広市)

**羅臼標津FC (羅臼・標津合同チーム)**

出場者： 川北小4年 上松 奏介、佐藤 颯太、遠藤 朱里  
 松下 慎大、川田 晴太



## 柔道

### ◆第50回北海道中学校柔道大会 (7/28~7/29 : 稚内市)

**標津中学校**

女子48kg級 林 志唯奈 (3年)



## 吹奏楽

### ◆第67回北海道吹奏楽コンクール (8/25~8/26 : 札幌市)

**標津中学校** 中学校C編成の部 銀賞

出場者： 3年 朝倉 瑞紀、大塚 宇海、滝田 陽花、羽生咲央里  
 南 理世、山崎 果琳  
 2年 阿部 仁心、遠藤菜々瀬、小野 未奈、得能梨々花  
 1年 草野 凜、齋藤 柚花、佐賀かなで、谷藤 美柊



# 令和5年度採用 一般事務職員（正職員）の募集について

町では、社会人経験者などの幅広い人材を確保するため、令和5年4月1日採用の一般事務職員（正職員）を募集します。

## 1 採用職種、採用予定数および職務内容

職種	採用予定数	職務内容
一般事務職	3名	税、保険、年金、福祉、子育てなどの暮らしに身近な業務をはじめ、人事・財務管理、環境、観光、産業振興、社会基盤整備、教育など行政事務全般

※職務内容は配属先により異なります。

## 2 応募資格

次の要件をすべて満たす方とします。

- ①昭和53年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方  
※令和5年4月1日時点の満年齢が、25歳以上45歳以下
- ②高等学校を卒業された方（専門学校、大学など（短期大学、大学院）の卒業者を含む）  
ただし、今年度実施された「令和5年度根室管内町職員採用資格試験」において、標津町を受験された方を除く
- ③普通自動車運転免許をお持ちの方

なお、次のいずれかに該当する方は、応募できません。

- 日本の国籍を有しない方
- 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの方
- 標津町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- 人事委員会または公平委員会の委員の職にあつて、地方公務員法第60条から第63条までに規定する罪を犯し、刑に処せられた方
- 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した方

## 3 応募方法

【受付期間】 令和4年10月3日(月)～令和4年10月28日(金)

【受付時間】 9時から17時まで（土日・祝日は、受け付けしていません）

【応募方法】 履歴書および卒業証明書（または卒業証書写し）を役場総務課へ提出してください。  
（郵送の場合は、10月28日(金)までの消印有効）

## 4 試験日程および試験会場

区分	日 時	会 場
一次試験	令和4年11月13日(日) 午前9時～	標津町役場
二次試験	令和4年12月上旬頃(予定)	標津町役場(予定)

## 5 試験方法および試験内容

区分	試験科目	試 験 内 容
一次試験	<ul style="list-style-type: none"><li>・教養</li><li>・事務適性検査</li><li>・作文</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・常識的な知識、職務遂行に必要な言語・思考力を確認</li><li>・事務職員としての正確さ、迅速さなどの能力を検査</li><li>・文章による表現力、課題に対する理解力の確認</li></ul>
二次試験	<ul style="list-style-type: none"><li>・採用適性検査</li><li>・面接</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・行動力、向上心などの基礎となる能力を検査</li><li>・人柄や性格、職務に対する意欲などを評価</li></ul>

## 6 合格発表

それぞれ文書により合否を通知します。

【一次試験】 令和4年11月下旬

【二次試験】 令和4年12月下旬

## 7 採用予定日および勤務条件

採用予定日	令和5年4月1日 ※採用後6カ月間は、地方公務員法の規定により試採用期間となります。
勤務時間	<ul style="list-style-type: none"><li>・8時30分から17時15分(うち休憩時間1時間)</li><li>・完全週休二日制</li></ul> ※部署により、就業時間および週休二日制の実施方法が異なる場合があります。
給 料	<ul style="list-style-type: none"><li>・大学卒 月給 182,200円～</li><li>・短大卒 月給 160,100円～</li><li>・高校卒 月給 150,600円～</li></ul> ※就労経験者は、職歴を換算して給料月額を決定します。
諸 手 当	期末・勤勉手当、扶養手当、通勤手当、住居手当、時間外勤務手当、その他町条例の規定による手当支給があります。
休 暇 制 度	年次有給休暇(1年につき20日付与) ※4月採用者は15日付与 特別休暇(夏季休暇、結婚休暇、産前・産後休暇、病気休暇など)
福 利 厚 生	北海道市町村職員共済組合および北海道市町村職員退職手当組合に加入

申込・問合せ先

〒086-1632 標津町北2条西1丁目1番3号

総務課職員担当 ☎82-2131(内線77) FAX82-1787

R5.4  
採用

標津町立  
認定こども園

# 保育教諭募集

標津町教育委員会では、令和5年4月から町立認定こども園で勤務する保育教諭（正職員）を募集しています。

## ●保育教諭（正職員）…3名（標津認定こども園・川北認定こども園）

- 【採用条件】 短大・専門学校卒 年収260万円（月給+賞与）  
大学卒 年収300万円（月給+賞与）
- 【待遇】 通勤・寒冷地・住宅など各種手当、公立学校共済組合保険加入
- 【勤務時間】 平日 7時15分～18時45分のうち7時間45分（シフト制）  
土日 7時15分～17時45分のうち7時間45分（シフト制）
- 【休日】 日曜・祝日 ※夏季・年末年始・有給休暇あり  
※土日出勤は代休付与（週休2日）

## ●採用試験および応募方法

- 【試験日】 令和4年10月下旬
- 【試験会場】 標津町役場または札幌市内会場 ※履歴書に希望会場を記載してください
- 【試験方法】 作文試験、面接試験（個別）、適性検査  
※28歳以上（令和5年4月1日現在）で保育士や幼稚園教諭として3年以上の実務経験がある方は、作文試験を免除します
- 【応募資格】 40歳未満（令和5年4月1日現在）の保育士および幼稚園教諭両資格所持者（令和5年3月31日までに取得見込可）
- 【提出書類】 履歴書（自筆・写真添付）、健康診断書（6カ月以内）、資格見込証明書（保育士・幼免2種以上）
- 【応募期限】 令和4年10月14日（金）
- 【応募先】 〒086-1632 北海道標津郡標津町北2条西1丁目1番3号  
標津町教育委員会管理課管理担当

## ●標津町の支援

### 【保育教諭就職準備金】

保育教諭として新規採用された職員に対し就職準備金を支給します。

- 【対象者】 町内認定こども園に新規採用された保育教諭
- 【支給額】 60万円 ※資格取得から1年以上経過している方は30万円  
※3年未満での退職は全額返還

### 【保育教諭奨学金返還支援制度】

奨学金を返還している保育教諭に対し、一定期間返還金の一部を支援します。

- 【対象者】 標津町内認定こども園に勤務している保育教諭のうち、日本学生支援機構奨学金（有・無利子）を返還している職員
- 【支援額】 年間奨学金返還額の全額（上限20万円）  
※3年以内の退職は全額返還  
※保育教諭奨学資金および保育教諭就職準備金受給者は返還額の1/2
- 【助成期間】 4月1日現在で30歳未満の年度まで

問合先 教育委員会管理課 ☎82-3110（内線414）

## 自然保育調査 本町で実施



慎重に丸太を渡る園児たち

8月22日、川北農村公園で仙台大学子ども運動教育学科の柴田千賀子教授による外遊び体験が行われ、川北こども園から園児5人が参加しました。

本体験は本町と標津・川北両園、園児の保護者の協力の下、柴田教授が現在研究している「子どものストレス軽減プロジェクト」の調査検証を目的に行ったもので、探検遊びや川遊びなどの自然保育により乳幼児期の発育発達に影響を及ぼすとされるストレスの軽減を目指して実施しました。

調査は9月12日まで行われ、今後、調査の結果が反映されることで子どもが心身ともに健康になることが期待されます。

## 認知症の理解を深める



実体験を交えて語る松倉会長

8月26日、町生涯学習センターあすばるで、認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会（北海道・北海道認知症の人を支える家族の会主催）が開催され、44人が参加しました。

研修会では別海町在宅介護者と歩む会の松倉会長が「介護体験」を発表。グループホーム福寿荘の武田施設長が「人生100年時代を生きる」をテーマに講演し、北海道認知症の人を支える家族の会の西村事務局長が「認知症サポーターの役割」を説明しました。

参加者は「肯定して話を聞いてあげる」「や「介護を受ける側は素直になる」などの話に熱心に耳を傾けていました。

## 地域おこし協力隊活躍中!



スポーツ支援員  
小野塚 宏次郎

地域おこし協力隊（スポーツ支援員）の小野塚宏次郎です。

標津町に移住して今年で3年目となりました。1、2年目は新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまなイベントが中止または規模縮小と思うように活動することができませんでしたが、今年は制限も緩和され多くのイベントや教室などを開催することができています。毎日がとても充実しています。

特に充実しているのはこども園や児童館、スポーツ体験教室などの運動指導をしているときです。毎回指導に行くとき最初のあいさつで並んでいる子どもたちの顔は「今日はどんな遊びをするのかな」というようなワクワクした表情をしています。一緒に運動をしてい

ても子どもたちの底知れぬエネルギーについていけない時もなにか。しかし、充実しているのは子どもたちと遊んでいるのが楽しいだけではなく、気づきや発見を子どもから貰っていることです。子どもたちの個性はそれぞれです。一つの動きでも得意な子・不得意な子がいいますので「この運動は苦手な子が多いね」「じゃあ少し簡単にして出来そうところからやってみよう」など同じスポーツ支援員と反省点を出しながら次の指導に繋がっています。

子どもたちの運動能力向上と運動を好きになってもらえるきっかけづくりが出来るよう、スポーツ支援員として残り半年を切りたいと思いましたが頑張りたいと思います。



SOUTAI.SHIBETSU

総合体育館のさまざまな情報を投稿しています。

令和5年度

じょうかそう  
**浄化槽設置希望者**

を募集しています

町では 令和5年度に浄化槽の設置を希望される方の申し込みを**11月30日まで** 受け付けています。

※ただし、計画基数(12基)に達した時点で申し込みを締め切ることがあります。

◆浄化槽って??



各家庭に設置して、生活排水を浄化し排水する下水処理装置です。「浄化槽市町村整備推進事業」により、下水道未整備地区（市街から離れ、下水道が通っていない地区）の方が対象です。浄化槽を設置することで、水洗トイレが利用できるなど快適な生活を送ることが可能となります。

◆浄化槽を設置して、衛生的で快適な生活を過ごしませんか

**特に!**

令和5年度に…

- ◇ 新築を検討中の方
- ◇ リフォームを検討中の方



まずは **お気軽に** ご相談ください

工事費用の概算見積もりや無利子貸付制度などについて担当者が説明します。

■ご希望があれば自宅を訪問し、お話を伺いますのでご連絡ください■

浄化槽設置に関する相談や申し込み、その他浄化槽に関するお問い合わせ  
申込・問合せ先 建設水道課浄化槽相談窓口 ☎85-7247(内線231)

# 訪問買取・特殊詐欺の被害が増えています!

## ■ 訪問買取詐欺とは ■

突然「不用品を買い取る」などと自宅を訪問してきて、十分な説明もなく、貴金属や宝石、着物などを買おうとする詐欺です。被害に遭わないよう下記のことには注意しましょう。

### 訪問買取詐欺のPOINT

#### ○取り引きする意思がない場合は、明確に拒絶の意思を伝えましょう。

拒絶の意思を伝えてもしつこく勧誘することは北海道の条例で禁止されています。また、訪問販売などを断るためのステッカーも有効です。ステッカーは役場住民生活課6番窓口で配布していますので活用しましょう。

#### ○買い取りを承諾する物品以外は見せないようにしましょう。

買い取りを承諾した物品以外の勧誘をすることは禁止されています。また、むやみに物品を見せないことが被害の防止にも繋がります。

#### ○訪問してきた業者の身分証を確認しましょう。

優良な業者は「古物商許可証」または「行商従事者証」の携帯が義務づけられており、身分証を携帯していない場合は詐欺の可能性があるので、必ず確認しましょう。

## ■ ワンクリック詐欺・プリペイド詐欺とは ■

サイトや電子メールに記載されているURLを1度クリックやタップしただけで、一方的にサービスへの入会などの契約成立を宣言され、料金の支払いを求められるのがワンクリック詐欺です。また、これらの支払いをプリペイドカードや電子ギフト券で行わせようとするのが、プリペイド詐欺です。被害に遭わないよう下記のことには注意しましょう。

### ワンクリック詐欺・プリペイド詐欺訪のPOINT

#### ○知らないアドレスからのメールのURLを開かないようにしましょう。

知らないアドレスから「プレゼントに当選しました」や「延滞金があります」などの文章で、期待感や不安感をあおってURLを開かせようとする。知らないアドレスからメールが来ても、むやみに開かず周りに相談しましょう。

#### ○裁判所をかたるはがきが届いても、それは詐欺ですので注意しましょう。

裁判所は通告のため、はがきを使用して文章を送ることはありません。裁判所をかたることで不安感をあおり、記載されている電話番号などへ連絡させる手口ですので注意しましょう。

悪質な訪問買取や特殊詐欺かなと思ったら、1人で悩まず家族や知人に相談し、相手の悪い思惑に乗らないようにしましょう。

**困った時は警察署または駐在所へ相談しましょう!**

相談先 中標津警察署 ☎0153-72-0110

標津駐在所 ☎0153-82-2151

警察相談専用電話 ☎#9110 (緊急用ではなく相談用ダイヤルです)

# 高齢者世帯等生活支援事業 を実施します

町では、原油価格の高騰などにより、光熱水費や食費など、さまざまな支出の増加による経済負担の軽減を図るため、令和4年度住民税非課税世帯で下記に該当する世帯に「高齢者世帯等生活支援事業」として24,000円を支給します。

下記の「対象になる方の要件」に該当すると思われる方には、確認書を送付していますので受付期間内に確認書の返送をお願いします。

## 「対象になる方の要件」

令和4年度住民税非課税世帯（世帯の中に課税されている人がいない）で、次のいずれかに該当する世帯

- ① **高齢者世帯** 1人暮らしの高齢者（65歳以上）、夫婦どちらもが高齢者（1人が65歳以上でその配偶者が60歳以上）、世帯全員が高齢者（夫婦以外の同居親族も65歳以上）
- ② **障がい者世帯** 障がい手帳を交付されている方が世帯に含まれている世帯

※各号に該当する場合であっても、北海道子育て世帯生活支援臨時特別給付金の対象者は、本事業では対象外となります。

【受付期間】 令和4年 **9月20日(火)～12月20日(火)**

- 【手続きの流れ】
- ①保健福祉センターひまわりへ確認書を提出します。
  - ②内容を確認し、確認書記載の口座へ24,000円を口座振込します。

※対象になるとと思われる方には、9月20日に通知文書（封書）を送っていますが、書類が届かない方でも上記に該当する方は下記へお問い合わせください。

申請・問合せ先 保健福祉センター ☎82-1515（内線535）

## 森林整備のことなら森林組合へ!!

国や町の補助を活用した植林・下刈・間伐等の各種事業や所有森林の皆伐等お気軽にご相談下さい。

※そのほか椎茸菌や接種用ほだ木(予約販売)、薪等も販売中

**Forest 標津町森林組合**

標津町北2条西1丁目1-3 役場農林課内 TEL 85-7244

## エゾシカとの衝突事故に、ご注意ください!

シカの動きが活発になり、事故多発時期です。

日没前後の16時～20時が要注意!

夜明け前後も気をつけて!

**シカとの衝突事故による車の修理費 約52万円!**

損害保険トータルプランナー

**遠藤損害保険事務所**

代表 遠藤 幸男<標津町南3条西2丁目>

Tel:0153-82-3330

Mail:yukioend@mint.ocn.ne.jp





標津町生涯学習センター主催教室

# 英会話教室



英語指導助手のエドワード・アーノルド先生による英会話教室です。  
エドワード先生と一緒に日常会話などから、楽しく英会話を学んでみませんか？

## キッズコース

11月

7日、14日、21日、28日  
＜毎週月曜＞

小学生向けの内容です♪

対象：小学3年～6年

時間：17時30分～18時30分

## 一般コース (基本・上級)

12月

5日、12日、19日、26日  
＜毎週月曜＞

これから英語を学びたい方に♪

対象：中学生以上

時間：基本コース

17時30分～18時30分

上級コース

19時～20時



会 場	生涯学習センターあすぱる「町民活動室」
持 物	筆記用具、きらり大学手帳
参 加 料	無料
申込方法	10月21日(金)までに電話で、あすぱるへ希望コースをお伝えください。
そ の 他	標津きらり大学連携講座(1単位取得)

申込・問合せ先 生涯学習センターあすぱる ☎82-2900

**秋鮭の御注文承ります!!  
ぜひご利用ください。**

標津から海の香ほり

**標 標津漁業協同組合 直売所**  
TEL0153-82-2035

**ホンダ・ヤマハ除雪機専門店**  
ホンダ認定販売店・スノーショップ

**点検・修理承り中!**

ツインカム エムワイ  
**Twin Cam M.Y.**  
標津町川北本通29-1  
☎(0153) 85-3822



木村 瑠依奈ちゃん  
(裕貴)

## キ・ラ・リ Vol.103 ちびっぴひろば 1歳6カ月児健診

このコーナーは、2カ月に1回「ひまわり」で実施している1歳6カ月児健診を受診したお子さんを保護者の了承を得て紹介しています。

8月23日、保健福祉センターひまわりで撮影。  
( ) は保護者(敬称略)。



村上 千尋ちゃん  
(博亮)



宮島 莉珠ちゃん  
(望)

の苦手な部分を特に勉強をするということ。また、教員免許を取るために教育大学に行くことです。勉強だけではなく、さまざまな人とのコミュニケーションも大切だと思います。そのため、苦手な人との会話も積極的にしています。

### My Dream わたしの夢 Vol.168



わたしの夢  
佐藤 凜 さん  
(標津中学校1年)

**私**の将来の夢は、数学の教師になることです。なぜなら、勉強が好きで、特に数学が好きであり、得意だからです。また、数学の担任の先生がいつも優しいところに憧れたからです。私が夢を実現するために、今頑張っていることは学んでいる勉強や自分

もし、数学の教師になることができたなら、困っている人に積極的に話しかけることや周りを見て行動することを頑張りたいです。また、数学の担任の先生のように、どんな人にも優しくできるように頑張りたいです。自分が優しくしてもらったように他の人にもでき

るようにしていきたいと思っています。  
◆ ◆  
今は、数学だけでなくさまざまな勉強をしながら教師の夢を目指して頑張りたいと思います。

※12月号は、川北小学校生徒の夢を紹介します。

# 健康 いちばん

標津町保健福祉センター  
栄養指導担当 ☎82-1515

## 目の健康を保つ栄養



目の愛護デー

### ●10月10日は「目の愛護デー」

目の愛護デーは、目の病気やその予防など、知識の普及や失明者に対する福祉活動などを知ってもらう目的があります。この機会に目の健康について考えてみましょう。

また、現在目が見えにくいなどの症状がある場合は、早めに眼科を受診しましょう。

### ●目を悪くするのは生活習慣だけじゃない

目を悪くする原因の一つに、長時間スマートフォンを見るなど生活習慣によるものは知られています。食事が影響する場合もあります。偏った食事や無理なダイエットなどにより、ビタミン類が欠乏しやすくなり、体だけでなく目の機能にもさまざまな不調が出てくる可能性があります。

### ●疲れ目を助けるビタミン類

ビタミンAは、目の筋肉の弾力性を回復させ、疲れ目やかすみ目などの改善に役立ちます。ビタミンB1やB2は、視神経の働きを高めて視

力の低下を防止し、疲れ目をやわらげます。

ビタミンCは、コラーゲンの合成を助けることで目の毛細血管を健康にする効果が期待できます。

ビタミンEは、血行促進による疲れ目やドライアイの防止に役立ちます。

### ●目の働きを高めるアントシアニンなど

アントシアニンは、ブルーベリーなどに含まれる青紫色の色素です。疲れ目の改善や、明るい場所から暗い場所に移動した時に暗闇に目が慣れる「暗順応」など、目の働きを高めるとされています。

ルテインは、緑黄色野菜などに多く含まれるカロテノイドの一種です。活性酸素の発生を抑えて取り除く作用を持つことから、目の保護や老化防止に役立つと考えられます。

<b>ビタミンA</b> (カロテン類) うなぎ、鶏、豚レバー、にんじん、モロヘイヤなど	<b>ビタミンB群</b> 豚ヒレ肉、豚・牛レバー、卵、にんにく、かつお節	<b>ビタミンC</b> 赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリー、グレープフルーツなど	<b>アントシアニン</b> ナス、赤キャベツ、きじそ、紫芋、カキス、ブルーベリー、ぶどう
<b>ビタミンE</b> 西洋かぼちゃ、アーモンド、いぐら	<b>ルテイン</b> 蕎麦、ほうれん草、ブロッコリー、赤キャベツ、とうもろこし	<b>DHA</b> いわし・ぶりなどの青魚、アサギ、アサギ	<b>アスタキサンチン</b> 鮭、えび、かに、ます、いぐら

図 栄養素が多く含まれている食品例

DHAは、魚に多く含まれる脂肪で、網膜の反射機能を高める働きがあるとされています。アスタキサンチンは鮭などに含まれる赤い色素で、眼精疲労の回復効果があるとされています。

### ●過剰摂取に注意しましょう

ビタミンAなどの脂溶性ビタミンは、サプリメントやレバーの大量摂取により過剰症を引き起こす場合があります。目や体に良い食品でも食べ過ぎることなく、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。

### ●ビタミンの豊富な野菜を食べましょう

野菜は目の健康に役立つビタミンなどが豊富に含まれています。さらにビタミンの他に食物繊維が多く含まれているため、血圧やコレステロール、血糖などを下げる働きがあり、生活習慣病予防・改善に効果的です。

厚生労働省では1日350gの野菜摂取を推奨していますが、不足している人が多い状況です。毎食野菜を食べましょう。

### ●栄養バランスが大切です

基本は1日3食とも、主食、主菜、副菜をそろえて食べることです。その中にビタミンの多い食品などを取り入れましょう。

食品の必要量は年齢や性別、活動量などにより異なりますので、詳しくは保健福祉センター栄養指導担当にお問合せください。



## 図書館からのお知らせ

標津町図書館 ☎82-2074

### 👍今月のこの1冊！

#### ●小説『越境刑事』／中山 七里著

“県警のアマゾネス”高頭冴子は、留学生の不審な失踪が相次いでいるという噂を耳にする。数日後、新疆ウイグル自治区出身の留学生の死体が発見された。冴子は中国公安部が絡んでいることをつかむが…。



#### 古本・雑誌もってけ市の開催について

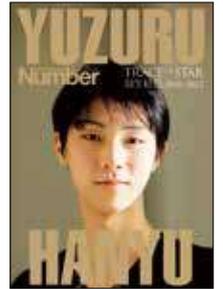
除籍した本や雑誌を無料で提供します。日程などは下記のとおりです。詳しくは町ホームページや新聞折り込みチラシをご覧ください。

- 第1弾「古本・雑誌もってけ市」  
日 時：10月8日(土) 10時～18時  
場 所：文化ホール内ホール
- 第2弾「古本・雑誌もってけウィーク」  
日 時：10月12日(水)～16日(日) 10時～18時  
場 所：図書館2階閲覧室

## 今月のおすすめ新刊図書

#### ●一般向け『YUZURU HANYU TRACE OF STAR』

誰よりも銀盤に愛された羽生結弦。彼が氷上に刻んだ足跡を、『Number』に掲載された記事とともにたどる。2022年7月に行った決意表明会見の全文も掲載。



#### ●児童向け『暗号サバイバル学園 05』

とうとうサバイバル決着の時。ゆるぎないキズナで結ばれた、大切ななかまと5本目の鍵をさがしだす！ハルトは地球を危機から救うことができるのか…!?



#### ●絵本『わんわんハロウィーン』

今日はハロウィーン。忍者、ピエロ魔女、お姫さまに変身した犬たちがおかしをもらいに出かけます。はじめてハロウィーンにであう、ちいさな子どものためのハロウィーン絵本。



## 親子交流館からのお知らせ

標津町地域子育て支援センター 親子交流館「おひさま」  
☎82-2717 FAX 82-3010

### 10月の「遊びの広場」・「地域交流」利用場所について

木々は赤や黄色に染まり、色鮮やかな風景を楽しめる季節となりました。親子交流館には小さなお子さんを連れて親子が遊びに来ています。ママやパパも友人が増え、この時間が息抜きにもなっている様子です。皆さまのご利用をお待ちしています。



	開 館 日	遊びの広場(9:30～11:30)	地域交流(13:30～15:30)
日時	10/3(月)～10/31(月) 月・水・金 開館	標津町生涯学習センター あすばる「和室・音楽室」	標津町生涯学習センター あすばる「和室・音楽室」
場所	※10/10(月)は祝日のため休館です		

※新型コロナウイルス感染症予防のため、**マスクの着用や手指の消毒、検温**にご協力ください。



## ポー川史跡自然公園からのお知らせ

ポー川史跡自然公園 ☎82-3674

### ポー川史跡自然公園定例植物観察会

天然記念物である標津湿原や、史跡伊茶仁カリカリウス遺跡に生育している植物の開花状況を観察しに行きます。10月はエゾリンドウやツルウメモドキ、ミズナラの実（どんぐり）などが見られます。体調不良などによる途中退出も可能ですので、ご家族やご友人をお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

**日 時** 10月15日(土) 9時～

**会 場** ポー川史跡自然公園(資料館前集合)

**参加料** 無料

**注意事項** 服装は長袖・長ズボン・天気に合わせて帽子や長靴を装備して、虫刺されには注意してください。

## 带状疱疹予防接種助成事業の実施について

町では、带状疱疹の発症を予防し、罹患後の重症化や後遺症を防ぐことを目的とし、本年4月1日から接種費用の半額を助成しています。

本助成事業を活用し接種を希望される方は、下記の内容をご確認の上、お申し込みください。

**対象者**：町の住民基本台帳に登録されている50歳以上の方

**助成額**：1人 22,000円（1回につき11,000円助成）

### 予防効果

予防接種を受けると50歳以上で97.2%、70歳以上で89.8%の発症予防効果があります。

水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに低下するため改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで带状疱疹を予防できます。

**自己負担**：1回につき11,000円 合計22,000円

**接種方法**：シングリックス（不活化ワクチン） 計2回の筋肉注射

標準として1回目の接種から2カ月後に2回目の接種を行います。2カ月を超えた場合であっても6カ月後までに2回目の接種を行います。本ワクチンは、**2回接種することで、十分な予防効果が得られます**ので、必ず2回接種しましょう。

**申込方法**：標津病院 ☎82-2111（受付時間9時～17時、土日・祝日を除く）へ電話でご予約ください。

問合先 保健福祉センター管理・保健予防担当 ☎82-1515（内線513）

# 思いやりだとおもわないで！ 野生動物への餌やりはやめましょう

野生動物に餌をあげることはやめましょう。

野生動物に餌を与えることによって、野生動物が居ついてしまい、糞尿などで近隣の住民に迷惑をかけることもあります。

さらに、クマなどは食べたものの匂いを覚え、同じ匂いがする市街地や民家へ出没するようになります。

また、人から餌を与えられた野生動物は警戒心がなくなり交通事故の原因などになります。

野生動物への餌やりは、人間から見ると思いやりかもしれませんが、動物には悲惨な事故などにつながる可能性があります。絶対にやめましょう。



野生動物などに関するお問い合わせは…

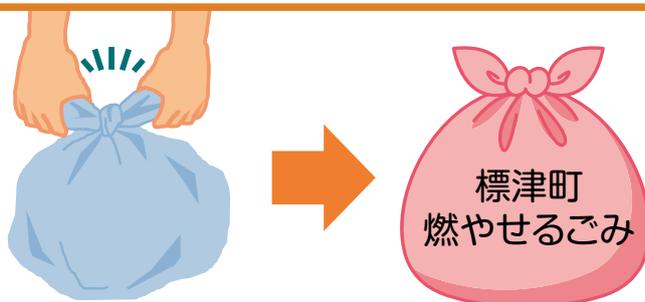
農林課 林政・自然環境担当 ☎85-7244 (内線214)

住民生活課環境衛生担当 ☎85-7243 (内線126・131)

# ごみを捨てる際は気を付けて！ 正しいごみの分別にご協力ください

使用済みのマスクやティッシュは「燃やせるごみ」です。

ごみを捨てる際は、直接触れることがないようにビニール袋に入れ袋口を縛り、町指定の「燃やせるごみ」でごみ出しをお願いします。



ビニール袋に入れ、縛ってから

**注意!**

他のごみ袋に混入しないよう  
注意してください。

また、医療系廃棄物や動物用医療系廃棄物を排出する際は、事前に販売店などに確認するか、下記問合先へご連絡ください。

ごみに関するお問い合わせは…

住民生活課環境衛生担当 ☎85-7243 (内線126・131)

# 事業主向け通年雇用支援セミナーを開催します!

根室管内4町通年雇用促進協議会では事業主の方を対象にセミナーを開催します。新たな法律改正など、労務管理上取り組むべきポイントや対応策、コロナ禍での状況など解説します。



<b>日 時</b>	10月25日(金) 13時30分～16時30分	<b>参加料</b>	無料
<b>場 所</b>	中標津経済センターなかまっぴ 「2階多目的ホール」	<b>定 員</b>	20人
<b>内 容</b>	確認していますか? 令和5年以降の法改正! ~法律用語を使わずにわかりやすくご説明いたします~	<b>申込方法</b>	10月24日(月)までに電話で申し込みください
		<b>連絡先</b>	根室管内4町通年雇用促進協議会 ☎0153-72-6789

## 年金相談は完全予約制です!

国民年金は、あなたが主人公です



毎月、中標津町役場で開設される「年金出張相談所」を利用される方は、相談日の10日前までに予約が必要です。

11月の  
年金出張  
相談所  
開設日

日時: 8日(火)13時～17時

9日(水)9時～14時

場所: 中標津町役場

ご本人や配偶者の年金記号番号、加入期間などを調べてお出かけください。

予約申込先

釧路年金事務所  
お客様相談室 ☎0154-61-6000

★相談・お問い合わせはお気軽に住民生活課国民年金担当(☎85-7243)へ

## 10月のごみ収集日

※11月初回の収集日も掲載しています。

一般廃棄物収集区域	可燃ごみ	不燃ごみ 危険ごみ 粗大ごみ	資源ごみA 空缶・ペット・ トレー・発泡・ 容器包装(プラ)・ びん・新聞・雑誌	資源ごみB 空缶・ペット・ トレー・発泡・ 容器包装(プラ)・ 容器包装(紙)・ 紙パック・段ボール
若草町・新川上町・川上町・栄町 緑町・曙町・弥栄町・伊茶仁	月・木	13日(木) 27日(木) 11月10日(木)	3日(月) 17日(月) 31日(月)	6日(木) 24日(月) 11月7日(月)
本町・鳩ヶ丘町・双葉町・望ヶ丘町 桜木町・住吉町・東浜町・茶志骨	火・金	14日(金) 28日(金) 11月11日(金)	4日(火) 18日(火) 11月1日(火)	11日(火) 25日(火) 11月8日(火)
忠類・浜古多糠・古多糠全域 薫別・崎無異・北標津・西北標津	月・木	13日(木) 27日(木) 11月10日(木)	5日(水) 19日(水) 11月2日(水)	12日(水) 26日(水) 11月9日(水)
川北全域	火・金	14日(金) 28日(金) 11月11日(金)	5日(水) 19日(水) 11月2日(水)	12日(水) 26日(水) 11月9日(水)

※粗大ごみの収集は収集の前日までに事前の申し込みが必要です。

※粗大ごみの申込先は、渡邊清掃(株) ☎0120-79-3106へ。

## 11月の汲み取り実施地域

汲み取りは、各地区3カ月ごとに年4回設定しています。便槽が満杯になる前に、余裕を持ってお申し込みください。

**実施地域** 伊茶仁、浜古多糠、崎無異、忠類、薫別

**申込期限** 10月25日(火)

**申込先** 渡邊清掃(株) ☎0120-79-3106 ☎0153-82-2220

**受付時間** 8時30分～17時15分(日曜・祝日を除く)

## 町長の動静

(8月21日～9月20日)

**[8月21日]**

第16回標津サーモンカップ  
ヨットレース開会式 ほか

**[8月25日～26日]** 札幌市

2022北方領土返還要求北  
海道・東北国民大会

**[8月31日]** 根室市

令和4年度根室本線花咲線対  
策沿線地域連絡協議会総会

**[9月1日]**

教育旅行誘致協議会監査

**[9月6日]**

標津町新型コロナウイルス  
感染症対策本部第25回会議

**[9月14日]**

第3回標津町議会定例会

**[9月18日]** 釧路市

釧路・根室の酪農畜産を守ろ  
う!生産者緊急大決起大会

<以上、主なもの>



で情報発信中!

URL [https://twitter.com/shibetsu\\_town](https://twitter.com/shibetsu_town)

## 町長直通メールをご活用ください

町では町民の皆さまとともに「協働」のまちづくりを推進していくため、町長が直接見る「町長直通メール」を開発しています。以下の必須事項を記入し送信いただくことで、直接町長へメールが届きます。



生活する上でお気づきになったことなど、お気軽にご連絡ください。

**直通メール** mayor@shibetsutown.jp

**必須事項** 氏名、住所、生年月日

- 注意事項**
- 匿名のメールは受け付けできません。
  - 町内在住の方のみご利用いただけます。
  - 全てに返信・回答するものではありません。

**問合せ先** 企画政策課広報統計担当  
☎85-7240(内線112)

## 戸籍の窓口から

(8月11日～9月10日届け分)

### お誕生おめでとう!

木村 <sup>ここな</sup>心奏<sup>ちん</sup>ちゃん(共栄旭町) 祐 貴・ 眸  
小笠原<sup>めい</sup>芽依<sup>ちん</sup>ちゃん(弥 栄 町) 昂 祐・美 佳  
島影 <sup>ゆうま</sup>侑季<sup>くん</sup>(本 町) 敏 雄・成 美

### おくやみ申し上げます

佐藤 義雄さん(上古多糠) 96歳  
音川 英眞さん(忠 類) 82歳  
山崎喜久子さん(弥 栄 町) 86歳  
上野 聖翔さん(鳩ヶ丘町) 16歳  
米持スイヨさん(鳩ヶ丘町) 87歳  
渡邊 千江さん(桜 木 町) 97歳

※ご家族の了承を得て掲載しています。

## 各公共施設にご意見箱を設置しています

町民の皆さまと手を携えたまちづくりを推進していくため、町では下記公共施設に「ご意見箱」を設置し、町政に対するご意見を募集していますので、お気軽に投函ください。

### 設置場所

役場、保健福祉センター、標津生涯学習センター、川北生涯学習センター、図書館、総合体育館、標津病院

### 意見の公表

投函されましたご意見は、個人情報を除き広報およびホームページで公表します。

### 注意事項

住所、氏名を明記していない、誹謗中傷、営利目的、政治活動、宗教活動などに当てはまる場合は、受け付けできませんので、ご了承ください。

**問合せ先** 企画政策課広報統計担当  
☎85-7240(内線112)

## 寄付・寄贈ありがとうございました

(8月11日～9月10日受納分)

### ●標津病院に――

○音川 光子さん

### ●社会福祉協議会に――

○音川 光子さん ○佐藤 和博さん  
○上野 一彦さん ○山崎 方彦さん  
○米持 仁志さん ○栗田 儀男さん

### ●はまなす苑に――

○岩倉 信子さん ○林 裕子さん  
○栗栖 則子さん ○杉山 廣さん  
○三枝 直美さん ○大石 正一さん  
○標津町商工会女性部さま

### ●陽だまりに――

○栗栖 則子さん ○三枝 直美さん  
※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

## ふるさと応援寄付金をいただき、ありがとうございました

金内 泰憲さん(札幌市)	山川 富雄さん(千葉県柏市)
栗原 恒太さん(茨城県つくばみらい市)	宮内 英聡さん(千葉県市原市)
秋山 昌広さん(千葉県千葉市)	須藤 祐希さん(東京都新宿区)
宮脇 和幸さん(兵庫県三木市)	笠原麻衣子さん(東京都品川区)
松尾修二郎さん(東京都町田市)	横田 知之さん(愛知県海部郡)
東耕 吉孝さん(兵庫県神戸市)	坂下 義昭さん(東京都葛飾区)
前田 安貴さん(埼玉県さいたま市)	古川 浩司さん(愛知県名古屋市中)
柿澤 一行さん(埼玉県深谷市)	藤村 建太さん(東京都八王子市)
門脇 究さん(大阪府枚方市)	島端 智哉さん(富山県滑川市)
植田 雄貴さん(大阪府大阪市)	八木 正晴さん(東京都目黒区)
高橋 厚さん(千葉県柏市)	福間 恵さん(熊本県菊池郡)
高橋 道夫さん(江別市)	
元木 和美さん(大阪府大阪市)	

427件の寄付をいただいています。  
※ご本人の了承を得て掲載しています。

寄付金は、その目的を達成するために有効に活用させていただきます。

## 環境整備いただき ありがとうございました

地域貢献活動の一環として川北認定こども園と標津中学校の環境整備を行った鹿島道路株式会社標津出張所へ町教育委員会から感謝状が贈呈されました。



坂止裕史所長(右)

## 秋の火災予防運動を実施します

10月15日(出)～31日(月)までの期間、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生防止、高齢者を中心とする死者の発生の減少、財産の損失防止を目的に、令和4年秋の火災予防運動を実施します。

この機会に、住宅防火7つのポイントを改めて確認し、火災予防に努めましょう。



### 【3つの習慣】

- 寝たばこは絶対にやめる
- ストープは燃えやすいものから離して使用する
- ガスコンロなどを離れる時は必ず火を消す

### 【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐため住宅用火災報知機を設置する
- 寝具、衣類、カーテンなどは防災品を使用する
- 火災を小さいうちに消すため住宅用消火器などを設置する
- お年寄りや体の不自由な方を守るため、近所の協力体制をつくる

### 火災予防運動統一標語

**お出かけは マスク戸締り 火の用心**

問合せ 標津消防署予防係 ☎82-2319

## ヒグママップをご利用ください

町ではヒグマの出没情報をマップにまとめ公開しています。出没情報は随時更新していきますので、ぜひご利用ください。

問合せ 農林課林政・自然環境担当  
☎85-7244 (内線214)



## 標津病院医師紹介



このたび、標津病院に福田純也医師(外科)の後任として古賀史記医師が着任しました。任期は令和4年10月1日から令和5年3月31日までです。どうぞよろしくお願ひします。

問合せ 標津病院 ☎82-2111

## 人権擁護委員が委嘱されました

地域の方から人権相談受付や、人権思想の啓発活動など、地域で人権擁護活動を行う人権擁護委員として、大木敏道さんが新たに委嘱されました。

— 住民生活課 —



## 相談

### 乳幼児健康相談日程



10月13日(木)  
会場：ひまわり

4カ月  
6～7カ月  
9～10カ月  
12～13カ月  
2歳児

感染症予防対策のため、時間予約制としています。対象児以外でご希望の方は事前にお問い合わせください。

### 問合せ先

保健福祉センター  
健康推進担当  
☎82-1515 (内線511)

### 10月の精神保健遠隔相談日程

中標津保健所では、毎月この問題でお悩みの方を対象とした、精神科医師によるテレビ電話での遠隔相談を開設しています。相談は完全予約制となります。

### 日時

10月27日(木)  
13時30分～16時30分

### 場所

中標津保健所

### 予約先

中標津保健所健康推進課  
☎0153-72-2168  
※保健師による相談は、随時受け付けています。

### 無料法律相談を開催します

釧路弁護士会による秋の無料法律相談を開催します。開催日程は次のとおりですので、この機会にぜひご利用ください。

※事前申し込みが必要です。

日時 10月19日(水)  
13時～16時

場所 役場1階第1会議室

### 予約・申込先

総務課総務担当  
☎82-2131(内線205)

## マイナンバーカードの作成をサポートします！

### ■マイナンバーカード特設申請窓口■

町では特設コーナーを設け、マイナンバーカードの申請サポートを実施します。期間中に申請された方は、カードを窓口に取りに来ることなくご自宅でお受け取りできます。下記**必要書類**を持参の上、ぜひご利用ください。

月 日	時 間	場 所
10月20日(木)	9時～12時、13時～16時	役場庁舎1階

### ■マイナンバーカード夜間受取窓口■

学校やお仕事などの都合で、開庁時間内にマイナンバーカードの受取りが難しい方に向けて、マイナンバーカード夜間受取窓口を開設いたします。**交付通知書と下記必要書類を持参の上、ぜひご利用ください。**

月 日	時 間	場 所
10月18日(火)	17時15分～19時	役場庁舎1階

#### 必要書類

##### 本人確認書類

- 運転免許証、パスポート、身体障害者手帳  
上記のものがない場合、次のうち2点
- 健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書、  
学生証、医療受給者証など

##### 通知カード（お持ちの方）

##### 住民基本台帳カード（お持ちの方）

※不足していた場合は、受け付けできません。

**問 合 先** 住民生活課戸籍・国民年金担当

☎85-7243（内線129）

## 全国のコンビニで町税などが納付できます

令和4年4月以降に発行されているバーコードの付いた納付書は、コンビニの営業時間内であれば**土日や祝日、夜間でも**納付することができます。

納付の際は、納付書裏面に記載の注意事項および納付できるコンビニをご確認ください。

また、今までどおり金融機関や役場での納付もできますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。

#### 問合先

税務課収入担当 ☎85-7242(内線109)



## 住 宅

### 公営住宅 入居者募集

入居を希望される方は、10月12日(水)までに下記へお申し込みください。入居条件など詳しくは下記問合先へご連絡ください。

#### ○緑団地B-4

(1LDK 48.69㎡)  
家賃範囲 15,500円  
～35,700円

#### ○緑団地D-2

(1LDK 48.69㎡)  
家賃範囲 15,900円  
～36,600円

#### ○緑団地D-5

(3LDK 74.94㎡)  
家賃範囲 24,500円  
～56,400円

#### ○緑団地E-8

(3LDK 74.94㎡)  
家賃範囲 24,600円  
～56,600円

#### ○緑団地F-2

(3LDK 74.94㎡)  
家賃範囲 24,600円  
～56,600円

#### ○緑団地F-8

(3LDK 74.94㎡)  
家賃範囲 24,600円  
～56,600円

#### ○鳩ヶ丘団地B-3

(2LDK 60.90㎡)  
家賃範囲 21,800円  
～50,200円

#### ○旭団地C-1

(2LDK 61.30㎡)  
家賃範囲 21,100円  
～48,500円

#### ○望ヶ丘ハイム101号室

(3LDK 61.79㎡)  
家賃範囲 35,000円  
～50,000円

#### 申込・問合先

建設水道課建築・住宅担当  
☎85-7247(内線224)

人も、会社も、もっと 元気に！

中退共済制度

◆掛金の一部を国が助成  
◆掛金は全額非課税。手数料も不要  
◆外部積立型なので管理が簡単  
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ  
中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

北方領土に関する  
標語・キャッチコピー  
令和3年度最優秀賞

手を繋ぎ 返還願う  
大きな輪

## 肝炎ウイルス検査およびHTLV-1抗体検査を北海道が無料で実施します

### ●肝炎ウイルス検査

- 対象者** 検査を希望する方  
**受付期間** 検査実施日の2日前の15時まで  
**検査実施日** 10月5日(水)、19日(水) 13時～13時30分

### ●HTLV-1抗体検査

- 対象者** 根室管内4町に在住の方のうち  
 ① 平成23年度以降、妊婦一般健康診査によって抗体検査を受けたことのない方  
 ② 医療機関において、これまでに抗体検査を受けたことのない方
- 受付期間** 検査実施日の前週木曜日の17時まで  
**検査実施日** 10月19日(水) 13時～13時30分  
**その他** 保健所では、次の場合を除き1人につき1回  
 ① 抗体検査後、HTLV-1の性感染が疑われる行為があった方  
 ② その他保健所長が認めた方

※日程は変更することがありますので、詳しくは下記問合先へご連絡ください。

### ●実施場所・申込・問合先

中標津保健所 ☎0153-72-2168

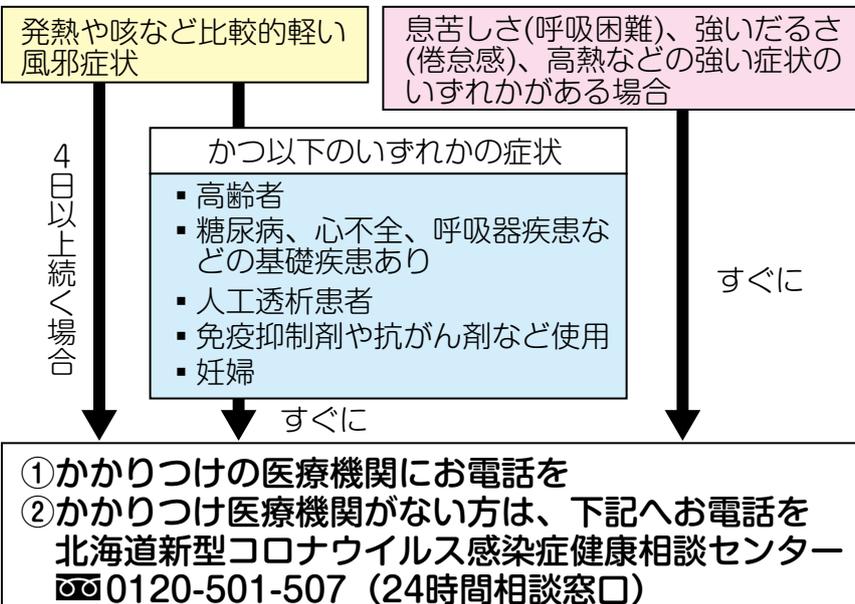
## 転入者の方へ新型コロナワクチン接種のお知らせ

転入者の方が新型コロナワクチン接種を希望する場合は、接種券発行に必要な接種歴などを確認するため申請が必要となりますので、下記問合先へご連絡ください。

### 問合先

保健福祉センター内  
 新型コロナウイルスワクチン接種相談・予約受付窓口  
 ☎85-7272 (9時～17時)

## 新型コロナウイルス感染症の相談の目安



## スポーツ

### 10月のスポーツ

- 1日(土)**  
ふれあいスポーツデー前夜祭  
〔17時～ 総合体育館ほか〕
- 2日(日)**  
ふれあいスポーツデー【健P】  
〔9時～ 総合体育館ほか〕  
健康ウォーニック【健P】  
〔9時～ 町内〕
- 4日(火)、11日(火)、18日(火)**  
ファミリーバドミントン教室  
〔19時～ 総合体育館〕
- 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)**  
貯筋運動教室【健P】  
〔10時～ 川北生涯学習センター〕
- 5日(水)、7日(金)、12日(水)、14日(金)、19日(水)**  
ウォーキング広場  
〔18時30分～ 町内各地〕
- 5日(水)、7日(金)、12日(水)、14日(金)**  
ファミリー卓球教室  
〔19時～ 総合体育館〕
- 10日(月祝)**  
日ハム少年野球教室  
〔9時～ 町営球場〕
- 17日(月)、24日(月)**  
スポーツ体験教室  
〔16時～ 総合体育館〕
- 22日(土)**  
防犯子どもスポーツまつり  
兼スポ少レクカーニバル  
〔9時～ 川北体育館ほか〕
- 23日(日)**  
第41回町民バドミントン大会  
〔9時～ 総合体育館〕
- 29日(土)**  
スポーツ屋台  
〔18時～ 総合体育館〕  
<以上、主な大会、教室など>  
※【健P】は健康ポイント対象事業です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、各事業の日程などは変更となることがあります。最新情報は町ホームページ、ツイッター、防災無線などでお知らせします。

# まちの声

433



リーブ...

ふるさわ  
**古澤** のぞみ  
**望さん** (古多糠)  
酪農家



**皆**さんこんにちは。古多糠在住の古沢望という者です。年齢は今年38歳。高校時代の3年間以外はずっと標準津町に住んでいます。きつといつの日かこのコーナーがまわってくるのだらう...と思っていいたらついにやってきました！笑

なにを書こうか...と迷いに迷ったのですが、最近の悩み『抜け毛』について書きたいと思います。

去年だったか、友達とお出かけする際に、シャワーを浴びて髪の毛をセット。セットし終わりを下を見ると無数の抜け毛が...「気づかなかっただけできつとセットする前からあったはずだ！」と思いついに「お前最近髪の毛切った？」と問い詰めたところ「えっ、しばらく切っていないだけ...」とのこと。そこで「これは今抜け落ちたオレの毛か！」と...。

実はこの件の以前にもシャンプーしながら、ふと手についた泡を見ると大量の毛があったり、極少量の雨が降ってつむじにダイレクトに当たって、友達は誰も雨に気づかないのに、自分はすぐに気づいたり、と予兆はあったのですが「オレはまだまだフサフサなはずだ！」と現実逃避ならぬ現実頭皮してたんですよ！笑

原因は間違いなくコロナ禍でなかなか人に会えなくなったストレス！

趣味が友達とご飯食べに行ったり、お酒飲みに行ったり、集まってゲームしたり、なのでそれらが新型コロナウイルスの流行により気軽にできなくなりストレスで頭皮がやられたんだと思います。

まだまだ色々あるのですが長くなるので今回はこらへんで。

早くコロナ禍が収束して昔のようにマスクなしで出歩ける普通の生活に戻りたいものです。そして一度死んだ毛根も復活したらいいな。

次の「まちの声」は谷 晃さん(北標津)です。

## 人のうごき

令和4年8月末日現在 (前月比)

人口	4,976人( 0人)
男	2,424人( 1人)
女	2,552人( -1人)
世帯数	2,355世帯( 5世帯)

人口前月比の内訳

	増	減	比較
転入	11人	転出 9人	2人
出生	3人	死亡 5人	-2人
その他	0人	その他 0人	0人
計	14人	計 14人	0人

※外国人を含む人口・世帯数を掲載しています。

## 標津町民憲章

(昭和46年11月3日制定)

- 健康で働き楽しい家庭をつくりましょう。
- 自然を愛し美しい郷土をつくりましょう。
- たがいに助け合い暖かい社会をつくりましょう。
- 心を豊かにし文化を高めましょう。
- 子どもの夢を育て平和な町をつくりましょう。

## 11月の運転免許更新時講習会

優良運転者で、更新手続きを終了した方のみ受講できます。

- 日時 11月1日(火) 13時30分～
- 場所 川北生涯学習センター
- 問合せ 住民生活課

## 町内の交通事故

令和4年8月1日～8月31日 ( )は本年累計

人身事故	0件( 2件)
負傷者	0件( 3件)
死亡者	0件( 1件)
物損事故	13件( 72件)

☆☆☆ 郷土(標津町)の活性化を 町民の力で ☆☆☆  
まちが変わります。 変えましょう!!

地元で買おう 地元を使おう  
地元で食べよう  
「地産地消」の心で!!

生き生き標高郷土の標・地域で育てる  
標津高校  
標高の存続は町民みんなの願い!!